एनिमा

एनिमा अंग्रेजी भाषा का (Enema) शब्द है किन्तु अब यह हिन्दी में भी प्रचलित हो गया है। योग तथा आयुर्वेद शास्त्र में इसे बस्ति क्रिया के नाम से जाना जाता है। गुदा मार्ग के द्वारा एक विशेष प्रकार के यन्त्र द्वारा मलांत्र में शुद्ध ठंडा या गर्म जल, तैल, क्वाथ, मट्ठा इत्यादि कोई भी द्रव चढ़ा देते हैं, उसे भी एनिमा अथवा बस्ति कहा जाता है। इसके प्रयोग से आसानी से मल आंतों से शौच के द्वारा निकल जाता है। इस एनिमा को कुछ चिकित्सकों ने डूश भी कहा है। किन्तु अन्य कई चिकित्सक डूश शब्द का प्रयोग आमतौर से महिलाओं के योनि प्रक्षालन हेतु की जाने वाली क्रिया के लिए करते हैं। ऐनिमा का सीधा अर्थ मलद्वार से पानी आंत में चढ़ाना समझना चाहिए। आंतों में जमा रूका हुआ या पुराने मल के निष्कासन के लिए एनिमा एक सर्वश्रेष्ठ सर्वसुलभ, निरापद एवं शीघ्र लाभकारी प्रयोग है। चिकित्सा जगत में यदि अनुभवी चिकित्सकों के विचार लिये जायें, तो बहुमत यह मानता है कि आंतों की शुद्धि हेतु यह सर्वोत्तम सरल विधि है। इसी एनिमा की क्रिया को आयुर्वेद, योग पद्धति एवं आधुनिक चिकित्सक अपने–अपने तरीके से करते हैं, किन्तु सबका उद्‌देश्य एक ही होता है और वह उद्‌देश्य आंतों से मल की शुद्धि करना है।

वस्ति क्रिया की तुलना में एनिमा की क्रिया अति सरल और निरापद है। अतः वस्ति क्रिया की उलझनपूर्ण प्रक्रिया के बदले आप एनिमा ही सीख लें और इसे प्रत्येक घर में रखें। यह प्रत्येक बीमारी को जड़ से काट देने वाला अमोघ अस्त्र है।

एनिमा के बारे में भ्रम

बहुत लोग एनिमा के विषय में बहुत प्रकार की अनर्गल बातें करते हैं, जिसका कोई भी आधार नहीं है। कुछ लोग अपनी अज्ञानता, अनभिज्ञता असफलता को भी एनिमा के सिर दोष मढ़ते हैं और लिखते हैं कि एनिमा से अमुक–अमुक हानि होती है। एनिमा का सही प्रयोग कभी हानिकारक हो ही नहीं सकता। हम अपने मुंह में पानी भर कर दिन में दस बार कुल्ला करके पानी मुंह से फेंक देते हैं। हम जीभ पर दातुन की जीभी रगड़ते हैं, जीभ साफ करते हैं, तो इससे मुंह में क्या खराबी या मुंह को क्या नुकसान हो जाता है? इसका कोई भी उत्तर यही देगा कि कुछ भी हानि नहीं होती। जब मुंह में पानी डालकर अन्दर सफाई करने से कोई हानि नहीं होती तो गुदा मार्ग से मलाशय में पानी चढ़ाकर निकाल देते हैं, उसमें कोई भी हानि होने का खतरा ही क्यों है? सादा जल या नींबू पानी, मट्ठा, खाद्य तेल अथवा सौम्य क्वाथ (काढ़ा) जिसका स्पर्श त्वचा को उत्तेजित अथवा घायल न करे उस द्रव से एनिमा लेने में कोई हानि नहीं होती। हां साबुन के घोल का एनिमा आंतों की दीवारों को अवश्य ही नुकसान पहुंचाता है।

अभी भी कुछ अस्पतालों में साबुन के घोल का एनिमा देते हैं। उसी एनिमा से रोगी को जो हानि होती है, वह आम लोगों में प्रचलित धारणा बन गई है और एनिमा को एक हौवा बना दिया है। बहुत सारे इस पद्धति से अनभिज्ञ बड़े–बड़े प्रशिक्षित डाक्टर भी एनिमा का विरोध कर देते हैं। यह कोई विरोध की भावना से नहीं करते, बल्कि उनकी पद्धति में जो एनिमा का तरीका है, उस तरीके से एनिमा लेने से वास्तव में नुकसान होता है, वे अपनी जगह सही हैं। दुनिया में बुरी बात का विरोध तो सभी करते ही है। किन्तु अच्छी बातों का भी जिन्हें ज्ञान नहीं, वे अज्ञानता वश उसका भी विरोध कर देते हैं। साबुन के घोल का एनिमा हानिकारक है। जिस साबुन के घोल का एनिमा दिया जाता है, उसी घोल को थोड़ी देर कोई अपने मुंह में डालकर देख लें, मुंह की हालत खराब हो जायेगी। शरीर पर लोग साबुन लगाते हैं और जब तक उसे भली प्रकार हाथ से रगड़कर और दूसरे साफ पानी से उसकी चिकनाई छुड़ा नहीं देते तब तक त्वचा शुद्ध नहीं होती। धोने के बाद भी त्वचा से उसकी रूक्षता दूर करने हेतु तेल भी लगाते हैं तब त्वचा स्वाभाविक होती है। परन्तु जो एनिमा के द्वारा आंतों में साबुन का घोल चढ़ाया जाता है, उसकी रूक्षता कैसे दूर की जा सकती है। साबुन का कास्टिक आंत की झिल्ली को घायल कर देता है, अतः वास्तव में जिस एनिमा के बारे में लोगों को भ्रम है, वह साबुन के घोल अथवा इसी प्रकार की उत्तेजक औषधियों के एनिमा के बारे में है।

एनिमा एक पारिवारिक चिकित्सक

परिवार में किसी को कोई रोग होते ही एनिमा देकर पेट साफ कर लेने से रोग का जोर एकदम कम हो जाता है तथा रोग से होने वाले खतरे टल जाते हैं। इस समय बाजार में किसी भी सर्जिकल मेडिकल स्टोर में एक पूरे एनिमा सेट की कीमत 100 रूपये तक हो सकती है। यह 100 रूपये में अपने घर में एक डाक्टर लाकर रखने वाली बात है और वह भी ऐसा डाक्टर जिसका प्रयोग सदा सफलता ही देता है। एनिमा के प्रयोग के बाद कभी असफलता नहीं है। जरा सोचें, जो मल एनिमा देने के बाद बाहर आता है वह कितना बदबूदार, सड़ा होता है। यदि एनिमा देकर उसे न निकाला गया होता तो अन्दर कब तक पड़ा–पड़ा खून को विषाक्त बनाता रहता। जो मल हमारी बड़ी आंत में आ जाता है और समय से किसी भी कारण बाहर नहीं निकल पाता तो उस मल की सड़ाध रक्त में शोषित होकर उसे दूषित करती रहती है और जब रक्त प्रत्येक क्षण दूषित हो रहा होगा तो किसी भी रोग से मुक्त होने की कल्पना करना अज्ञानता नहीं तो और क्या है? इसलिए किसी भी रोग के प्रारम्भ में एनिमा देकर आंतों की सड़ांध को निकाल देना ही पहली चिकित्सा है।

एनिमा कितना उपयोगी है, इस पर पूरा ग्रन्थ लिखा जा सकता है। अमेरिका में डाक्टरों ने 284 लाशों का परीक्षण किया। भिन्न–भिन्न रोगों से इन रोगियों की मृत्यु हुई थी। डाक्टरों ने उनकी बड़ी आंत का परीक्षण करके देखा 284 लाशों में 256 की बड़ी आंत सड़े हुए मल से भरी पड़ी थीं। उनमें से किसी

किसी का मलाधार तो मल से फूल उठने के कारण दुगुना हो गया था। डाक्टरों ने उस मल की दीवार को छुरी से तराशा। तब उन्होंने देखा कि उसके अन्दर कई प्रकार के कीड़े अपना घर बनाये निवास कर रहे हैं। किसी किसी घर में अनेक अण्डे तक पाये गये। किसी–किसी आंत में कीड़ों ने घर बनाकर आंत की दीवार में घाव पैदा कर दिये थे। उनमें से कितनों के मलाधारों के भीतर मल सूखकर आंत की दीवार में स्लेट की तरह कठोर होकर चिपक गया था। किन्तु आश्चर्य की बात यह है कि मृत्यु के पहले तक इन सब रोगियों में से सभी को दैनिक मल त्याग बन्द हो गया हो ऐसी बात भी नहीं थी, उन्हें प्रतिदिन कुछ न कुछ मल तो आता ही था जिसके आधार पर वो समझते थे कि उनकी आंते ठीक हैं। इसलिए उन्होंने आंतों की सफाई पर कभी ध्यान ही नहीं दिया था। यदि इन रोगियों की आंतों की धुलाई सफाई करने की बात पर ध्यान दिया जाता, तो बहुतों को असामयिक मौत से बचाया जा सकता था। वास्तव में कब्ज से ही अधिकांश रोग उत्पन्न होते हैं। बल्कि यह कहना अधिक उपयुक्त होगा कि कोई भी रोग होते ही आंतों की दोषपूर्ण अवस्था बढ़ जाती है। इसलिए कोई भी रोग होते ही एनिमा द्वारा अंतड़ियों को शुद्ध कर लेना आवश्यक है। यह क्रिया किसी भी रोग को कम करने में सहायक ही होगी।

एनिमा के प्रकार

एनिमा दो प्रकार के होते हैं।

पंप एनिमा

यह शौचालय में बैठकर लेने वाला एनिमा है। इसमें एक पाइप व पंप होता है। एक तरफ नॉन रिटर्निंग वाल्व लगा होता है तथा दूसरी ओर एक नॉजल लगी रहती है। पानी के डिब्बे में लगभग एक पाव सादा पानी लेकर वाल्व वाला हिस्सा पानी में डाल कर पंप करते हैं।

जब नॉजल वाले सिरे से हवा के स्थान पर पानी आने लगे तब नॉजल वाला हिस्सा जिसमें रबर का एक एक्सटेंशन पाइप जिसे कैथिटर कहते हैं, को गुदामार्ग में लगभग डेढ़ दो इंच अंदर डालकर पंप द्वारा पानी आंतों में चढ़ने दें। 2–4 मिनट यदि पानी अंदर रुके तो अच्छा है वरना शौच का प्रेशर होने पर पाइप निकाल दें और शौच हो लें। आवश्यकता महसूस होने पर यही क्रिया दो बार भी कर सकते हैं।

पॉट एनिमा

इसमें पानी का एक पॉट होता है। इसे दीवार पर 3 फुट की ऊंचाई पर टांग देते हैं तथा इससे जुड़े पाइप में लगी टोंटी को खोल दें। जब पाइप के कैथिटर वाले सिरे से पानी आने लगे तो इसे गुदामार्ग में लगाकर पानी चढ़ने दें, प्रेशर होने पर पाइप निकाल कर शौच हो लें।

उपरोक्त दोनों प्रकार के एनिमा समान उपयोगी हैं। पंप एनिमा का उपयोग कहीं भी कर सकते हैं जबकि पॉट एनिमा शौचालय में स्थाई रूप से टांग सकते है। एक ही पॉट एनिमा से घर के सभी सदस्य अपना अपना अलग कैथिटर प्रयोग

करके एनिमा ले सकते हैं।

रोगी जो स्वयं पंप नहीं कर सकता उसके लिये तथा जटिल रूप से मल संचय वाले रोगी के लिये पॉट एनिमा अधिक उपयुक्त है जिसमें रोगी को लिटाकर एनिमा दिया जाता है।

एनिमा का उपयोग

एनिमा का उपयोग कभी भी कर सकते हैं किंतु प्रातः स्वतः शौच होने दें। फिर भी आवश्यकता महसूस हो तो एनिमा ले सकते हैं।

•दोनों समय यदि शौच अपने आप न हो तो एनिमा लेना चाहिये।

•उपवासकाल में एनिमा का उपयोग अति लाभदायक है। जूस अथवा जल पर उपवास करने पर दोनों समय का एनिमा परमावश्यक है।

•5–6 माह के बच्चे को भी अपच या गैस अथवा कब्ज होने पर एनिमा दे सकते हैं। शिशुओं के लिये पतला कैथिटर उपयोग करना चाहिये।

•जिन बच्चों को प्रातः शौच नहीं होता, उन्हें कुछ दिन लगातार एनिमा देने से स्वतः शौच होने लगता है।

•कब्ज की जटिल समस्या वालों को रात में सोने से पहले तीन चार पंप पानी एनिमा से लेकर सो जाना चाहिये। यह पानी आंतों के मल को फुलाकर प्रातः निकालने में मदद करेगा।

•कब्ज, गैस, अपच, एसिडिटी, सिरदर्द आदि में एनिमा का प्रयोग चमत्कारिक लाभ देता है।

सावधानियां – एनिमा के संबंध में कोई विशेष सावधानी नही चाहिये फिर भी कुछ बातों का ध्यान रखें।

•पॉट एनिमा में पॉट की ऊंचाई तीन फुट से अधिक न हो।

•एनिमा प्रयोग करने के पूर्व पाइप की हवा निकाल दें।

•सादे पानी के अतिरिक्त कुछ मिलाने की सलाह किसी जानकार से ले लेना उत्तम है।

•गुदाद्वार में बवासीर या अन्य घाव आदि होने पर कैथिटर में कुछ चिकनाई लगा लें।

•गर्भावस्था में एनिमा का प्रयोग नहीं करना चाहिये इससे गर्भस्त्राव की सम्भावना रहती है।

•एनिमा का पानी निकालने के लिये जोर नहीं लगाना चाहिये।

•जाड़ों में हल्का गुनगुना पानी प्रयोग करना चाहिये।

•आंतों में अधिक शुष्कता होने पर कभी कभी पानी अंदर ही रुक जाता है लेकिन वह अंदर रह कर जटिल मल को नम बनाता है। अतः पानी निकलना आवश्यक नहीं है।

विशेष – एनिमा की उपयोगिता के साथ साथ यदि भोजन में सुधार न किया गया तो एनिमा भी बहुत समय तक साथ नहीं दे पायेगा। रोग अवश्य आयेंगे। अतः हमारा भोजन ऐसा होना चाहिये जो अंदर जाकर सड़े नहीं, पचकर आसानी से मल बाहर निकल जाये यानि अंदर चिपके नहीं। मानस योग साधना की आदर्श भोजन प्रणाली इसके लिये सर्वोत्तम है जिसमें सुबह से 11–12 बजे तक कुछ नहीं। दोपहर में जूस–फल– सलाद आदि का अपक्वाहार तथा पक्वाहार अन्नमय भोजन केवल रात्रि में एक बार लेना ही स्वास्थ्य के लिये उत्तम है। इस भोजन प्रणाली को अपनाकर तथा उपवास के महत्व को समझकर एनिमा द्वारा आंतों की शुद्धि कर रोगों की जटिलता को कम किया जा सकता है तथा नए रोगों के प्रवेश पर रोक लगाई जा सकती है।

दूसरों को सुख देने का कोई तो रास्ता ढूंढो।